

## Los problemas de la voz en el profesorado universitario



La Organización Internacional del Trabajo considera al profesorado como la primera categoría profesional con riesgo de contraer enfermedades de la voz. Es importante tener en consideración que el tipo de voz ‘proyectada’, característico de la actividad docente, es el más proclive a dañar los órganos vocales.

### Conceptos

Hay que empezar distinguiendo entre la pérdida total de voz, denominada afonía, y los distintos tipos de disfonías que se manifiestan con desórdenes en la voz. Entre las disfonías las hay funcionales y orgánicas, en las segundas se aprecian lesiones de distinto tipo en la laringe.

### Factores de riesgo

La tarea docente exige un uso constante de la voz, con subidas y bajadas de tono para poder comunicar, remarcar lo importante, etc.

El ruido ambiental, que puede obligar a forzar la voz.

La acústica de las aulas, determinada por las dimensiones del aula y por los materiales que cubren el suelo y paredes, lo que da origen a distintos tipos de reverberación.

Condiciones de temperatura, humedad y ventilación del ambiente de trabajo.

Polvo, que puede proceder del exterior o bien tener su origen en la tiza. Resulta molesto e irrita la garganta del docente.

Número de alumnos por aula. Influye tanto en el nivel de ruido base en el aula, como en las posibilidades de que llegue la voz a las últimas filas.

Horario de las clases. Hay que tener en consideración que las clases a primeras horas de la mañana y las de después de comer son las de mayor riesgo.

El nivel de estrés general del docente afecta directamente al rendimiento de la voz.

La falta de formación específica en el uso de la voz. No son muchos los docentes que disponen de entrenamiento y formación sobre el uso de la voz en el trabajo.

### **Medidas preventivas**

En primer lugar, es fundamental contar con unos hábitos saludables en cuanto a la alimentación, el ejercicio físico y el estilo de vida para ser menos vulnerables a las patologías relacionadas con el uso de la voz.

La utilización de medios auxiliares como pizarras digitales, proyectores, Presentaciones, micrófonos, etc. en ocasiones permite reducir de forma significativa el uso de la función vocal.

Reducir las fuentes de polvo como la tiza empleando otras herramientas docentes.

La formación específica, tanto teórica como práctica, en el uso de la voz y técnicas para el uso profesional de la misma.

Es importante evitar una serie de situaciones con el fin de proteger la función vocal:

1. *Evitar carraspear y toser con frecuencia.*
2. *Evitar gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.*
3. *Evitar dirigirse a audiencias numerosas sin una amplificación adecuada.*
4. *Evitar, en lo posible, el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales.*
5. *Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.*
6. *Evitar ambientes secos y poco húmedos como los que pueden ser generados por el aire acondicionado o los sistemas de calefacción.*

En cuanto a medidas positivas generales a tomar en el uso de la voz, destacamos:

1. *Respirar adecuadamente.*
1. *Hablar en posturas adecuadas: situación confortable, erguida y simétrica.*
2. *Utilizar un tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave.*
3. *Limitar el uso de la voz, planificar periodos de reposo durante la jornada laboral.*
4. *Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal.*
5. *Asegurar un entorno de trabajo saludable: humedad suficiente, dimensiones del aula adecuadas, medios de amplificación,...*

### **¿Qué hacer cuando aparece la disfonía?**

Cuando aparecen síntomas de disfonía que persisten más de dos o tres semanas debe solicitar consulta al médico especialista en FONIATRÍA Y OTORRINOLARINGOLOGÍA, tras el diagnóstico detallado del problema podrán iniciarse los ejercicios de rehabilitación o de reeducación de la voz.